

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУЧИК»  
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

413113, Саратовская область, город Энгельс, Восточный переулок, зд. 12в.,

# Двигательная активность дошкольника

---

Подготовила :  
инструктор по физической культуре  
Заика Марина Александровна

г.Энгельс 2022г

- *Двигательная деятельность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.*



Задача инструктора- активизировать интерес к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом, развивать двигательное творчество.

**Двигательная активность способствует:**

- Повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- Росту физической работоспособности;
- Нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- Появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Во всех формах двигательной деятельности решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных.

Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности.

Воспитательные задачи направлены на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности.

Образовательные задачи направлены на овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

- Первое место в двигательном режиме детей принадлежит общеизвестным видам двигательной активности: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой.



# Утренние гимнастики

Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

Традиционный комплекс утренней гимнастики

- Утренняя гимнастика в игровой форме
- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек
- С использованием простейших тренажеров.



*Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.*

При правильной организации и содержании подвижных игр у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а следовательно развивается воля и вырабатывается характер.

Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка.

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы:

- рациональное использование физкультурного оборудования (минимум оборудования максимально обыграть);
- включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный);
- лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;
- создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость;
- вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

Второе место в двигательном режиме детей занимают занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю первой половине дня (одно на воздухе). Основные типы физкультурных занятий:

- традиционное
- игровое
- сюжетное
- по интересам
- тематическое
- комплексное



Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность.

Физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций, при тесном взаимодействии с семьёй.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

При правильной организации двигательной активности в семье и в детском саду ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

Спасибо за внимание!!!

